

Drejebog for

---

Østersøen 2 rustur 2020

---

Denne bog tilhører:

# Indhold

<b>1</b>	<b>Kontaktinformation</b>	<b>2</b>
1.1	Akut information . . . . .	2
1.2	Praktisk . . . . .	2
1.3	Vores telefonnumre . . . . .	2
1.4	Lokal information . . . . .	2
<b>2</b>	<b>Hvem har vest på?</b>	<b>3</b>
<b>3</b>	<b>Køkkenansvarlige</b>	<b>3</b>
<b>4</b>	<b>Overordnet aktivitetsskema</b>	<b>3</b>
<b>5</b>	<b>Tjanseskema</b>	<b>4</b>
<b>6</b>	<b>Morgenrejsning</b>	<b>5</b>
<b>7</b>	<b>Samlet tidsplan</b>	<b>6</b>
7.1	Tidsplan første dag . . . . .	6
7.2	Tidsplan anden dag . . . . .	7
7.3	Tidsplan tredje dag . . . . .	7
7.4	Tidsplan fjerde dag . . . . .	7
<b>8</b>	<b>Første dag</b>	<b>8</b>
8.1	Tidsplan første dag . . . . .	8
8.2	Bustur . . . . .	9
8.2.1	Generelt om busturen . . . . .	9
8.3	Velkomsttale . . . . .	12
8.3.1	Præsentation af vektorer og bumser . . . . .	12
8.3.2	Hytteregler . . . . .	12
8.3.3	Badekar . . . . .	13
8.3.4	Musik . . . . .	13
8.3.5	Studiestartsregler . . . . .	13
8.4	Natløb . . . . .	14
<b>9</b>	<b>Anden dag</b>	<b>15</b>
9.1	Tidsplan anden dag . . . . .	15
<b>10</b>	<b>Tredje dag</b>	<b>15</b>
10.1	Tidsplan tredje dag . . . . .	15
<b>11</b>	<b>Festaften</b>	<b>15</b>

<b>12 Fjerde dag</b>	<b>16</b>
12.1 Tidsplan fjerde dag . . . . .	16
12.2 Hjemtur . . . . .	16
12.3 Rengøring . . . . .	16
12.3.1 Ansvarsområder . . . . .	16
12.3.2 Overlevering fra tidligere rengøring . . . . .	16
<b>13 Hvem kan ikke hvad?</b>	<b>17</b>
<b>14 Hvem er gået i seng?</b>	<b>17</b>
<b>15 Toilettjans</b>	<b>17</b>
<b>16 Bufferlege</b>	<b>17</b>
<b>17 Ting der er gået i stykker</b>	<b>20</b>
<b>18 Førstehjælp</b>	<b>21</b>
18.1 Førstehjælpskassen: . . . . .	21
18.2 Generel førstehjælp . . . . .	21
18.3 Førstehjælp fra CPH care . . . . .	22
<b>19 Materialeliste:</b>	<b>29</b>
19.1 Lørdag . . . . .	29
19.2 Toilettjans . . . . .	29

# Spoiler alert!

Kære rus!

Du er så heldig at have fundet en drejebog, som tilhører arrangøren, hvis navn står på forsiden.

**Du bør ikke læse videre i bogen**, da den indeholder **alt** information om turen og de fede ting vi har planlagt til jer.

Så for ikke at ødelægge overraskelserne bedes du levere drejebogen tilbage til den uduelige vektor (eller KABS), som ikke har sin drejebog på sig, og du vil selvfølgelig blive belønnet med en findeløn.

KABS:

**KABS**

**Rustursnavn**

Vektorer:

**Munken**

"Don't ever, for any reason, do anything, to anyone, for any reason, ever, no matter what, no matter where, or who, or who you are with, or where you are going, or where you've been, ever, for any reason whatsoever."

# 1 Kontaktinformation

## 1.1 Akut information

**Hyttens adresse:**

**Kørselsvejledning:**

Nam dui ligula, fringilla a, euismod sodales, sollicitudin vel, wisi. Morbi auctor lorem non justo. Nam lacus libero, pretium at, lobortis vitae, ultricies et, tellus. Donec aliquet, tortor sed accumsan bibendum, erat ligula aliquet magna, vitae ornare odio metus a mi. Morbi ac orci et nisl hendrerit mollis. Suspendisse ut massa. Cras nec ante. Pellentesque a nulla. Cum sociis natoque penatibus et magnis dis parturient montes, nascetur ridiculus mus. Aliquam tincidunt urna. Nulla ullamcorper vestibulum turpis. Pellentesque cursus luctus mauris.

18-13	Akuttelefonen
1-1-2	Alarmcentralen
1-1-4	Politiet
+45 82 12 12 12	Giftlinjen
+45 70 11 07 07	Lægevagten (16-08 og weekend)
+45 70 20 12 01	Livslinjen (selvmordslinjen)
+45 35 55 55 59	Børnetelefonen

## 1.2 Praktisk

+45 00 00 00 00	Hyttefar
+45 00 00 00 00	Hyttemor
+45 77 42 44 44	PF (Inge)
+45 00 00 00 00	Lokalpolitiet
+45 71 74 74 74	Studerterbolaget
+45 45 93 44 44	EUROPCAR Lyngby
+45 00 00 00 00	LæskeKABS
+45 49 22 33 33	Busselskab 8-16
+45 20 33 30 37	Busselskab vagttelefon

## 1.3 Vores telefonnumre

+45 00 00 00 00	<b>KABS</b>
+45 00 00 00 00	navnekode
+45 00 00 00 00	navnekode

## 1.4 Lokal information

- **Sted** Adresse  
Køretid: 00 minutter

## 2 Hvem har vest på?

<b>Lørdag kl. 10 - Lørdag kl. 16</b>	
Stop med at drikke Fredag kl. 18:00	
Dagsansvarlig	
Kørselsansvarlig	
<b>Lørdag kl. 16 - Søndag kl. 16</b>	
Stop med at drikke Lørdag kl. 00:00	
Dagsansvarlig	
Kørselsansvarlig	
<b>Søndag kl. 16 - Mandag kl. 16</b>	
Stop med at drikke Søndag, 00:00	
Dagsansvarlig	
Kørselsansvarlig	
<b>Mandag kl. 16 - Tirsdag</b>	
Stop med at drikke Mandag, 00:00	
Dagsansvarlig	
Kørselsansvarlig	

## 3 Køkkenansvarlige

Køkkenansvarlige				
Dag / Måltid	Morgenmad	Frokost	Aften	Nat
Lørdag				
Søndag				
Mandag				
Tirsdag				

## 4 Overordnet aktivitetsskema

Tidspunkt	Lørdag	Søndag (Ædru)	Mandag	Tirsdag
Formiddag	Ankomst og velkomst			Rengøring og madauktion
Eftermiddag				Bus og pizza
Aften/nat	Natløb		Festaften	Kælderbaren

## 5 Tjanseskema

Tjanser:

- **Morgenoprydning**  
Fjern flasker og skoder inde og ude, tag en klud på borderne, fej.
- **Morgenmad: hjælp i køkkenet og opdækning**  
Dæk op og lyt til bumserne
- **Oprydning: oprydning efter morgenmad**  
Bær ud, hjælp bumserne, tag en klud over borderne. Muligvis gør brug af en kost.
- **Frokost: hjælp i køkkenet og opdækning**  
Dæk op og lyt til bumserne, de ved muligvis hvad de laver.
- **Oprydning: oprydning efter frokost**  
Bær ud, hjælp bumserne, Kig på gulvet fej hvis nødvendigt, klud på bordet.
- **Aftensmad: hjælp i køkkenet og opdækning**  
Bumserne bestemmer, dæk op.
- **Oprydning: oprydning efter aftensmad**  
Vask ud, husk at bære ud først, vask border, fej gulvet.

Oprydning		placeholder		placeholder		placeholder	
Morgenmad		placeholder		placeholder		placeholder	
Oprydning		placeholder		placeholder		placeholder	
Frokost	placeholder	placeholder		placeholder			
Oprydning	placeholder	placeholder		placeholder			
Aftensmad	placeholder	placeholder		placeholder			
Oprydning	placeholder	placeholder		placeholder			

## 6 Morgenrejsning

Russerne vækkes hver morgen til Ace of Base - Beautiful Morning på repeat. Herefter er der morgenrejsning.

Søndag	Ansvarlig
Space invaders	
Left outside alone	
Pumastork	
Pong dance	

Søndag	Ansvarlig
Space invaders	
Left outside alone	
Pumastork	
Pong dance	

Søndag	Ansvarlig
Space invaders	
Left outside alone	
Pumastork	
Pong dance	



## 7 Samlet tidsplan

### 7.1 Tidsplan første dag

Tid	Aktivitet	Sted/Bemærk/Materialer	Ansvarlige
08:30	Vektorer mødes til morgenbitter og morgenmad	Hos <b>Munken</b> ved William Demant (Akademivej 100B)	<b>Munken</b> og <b>Munken</b>
09:30	Vi går mod 101E (ved S-huset)	101E	<b>Alle vektorer</b>
10:15	Russerne ankommer	101E, find jeres tværhold, afkrydsning og uddeling af badges	<b>Alle vektorer</b>
10:30	Mind russere om at gå på toiletet #mor	101E	<b>Alle vektorer</b>
10:45	Bussen ankommer	Russerne ind i bussen, <b>Munken</b> krydser af	<b>Munken</b>
11:00	Afgang fra campus	Praktisk info om busturen	<b>Munken</b>
11:30-13:00	Bustur	Speed-dating, jokes, broskål	<b>Munken</b>
13:00	Ankomst til hytten	Tværvektor tager sit hold med til sovesalene	<b>Alle vektorer</b>
13:30	Velkomsttale fra <b>KABS</b>	Spisesalen. Drukregler introduceres	#RIPBuffalloBill
13:45-14:30	Frokost	Spisesalen	<b>Bumserne</b>
14:30-15:30	<b>Stodderne</b> ryder op efter frokost	Resten fri	<b>Munken</b>
15:30-17:00	Team Spirit	Rundt omkring på området. Mal banner og lav kampråb for holdet	<b>Munken</b>
16:00	Skift veste #fuldstændigfri	<b>Munken</b> og <b>Munken</b> bunden en øl	<b>Munken</b> og <b>Munken</b>
17:00-17:30	Oprydning og præsentation af banner	Terrassen	<b>Munken</b>
17:30-18:00	<b>Stodderne</b> gør klar til aftensmad	Resten fri	<b>Munken</b>
18:00-19:00	Aftensmad	Spisesalen. Sladderkassen præsenteres (og memes)	<b>Bumserne</b> og sladderkasseansvarlige
19:00-20:00	<b>Stodderne</b> rydder op efter aftensmad	Spisesal og køkken	<b>Munken</b>
19:30	KAOSmøde	KAOSmødelokale	<b>Alle vektorer</b> , <b>KABS</b> og <b>Bumserne</b>
20:00-22:30	Natteløb	Se plan for natteløb	<b>Munken</b> er rotationsansvarlig
22:00	LUK DØRE OG VINDUER		<b>Alle vektorer</b>
22:30	Fri daller	Over alt	#Friforansvar
23:30	Natmad	Spisesalen/Festsalen	<b>Bumserne</b>
00:00	<b>Alle vektorer</b> stopper med at drikke	#dueligvektor #ædrudag #cociodøgn	
ca. 02:30	Smid russerne i seng		Dem der ikke er gået død endnu

**7.2 Tidsplan anden dag**

**7.3 Tidsplan tredje dag**

**7.4 Tidsplan fjerde dag**

## 8 Første dag

### 8.1 Tidsplan første dag

Tid	Aktivitet	Sted/Bemærk/Materialer	Ansvarlige
08:30	Vektorer mødes til morgenbitter og morgenmad	Hos <b>Munken</b> ved William Demant (Akademivej 100B)	<b>Munken</b> og <b>Munken</b>
09:30	Vi går mod 101E (ved S-huset)	101E	<b>Alle vektorer</b>
10:15	Russerne ankommer	101E, find jeres tværhold, afkrydsning og uddeling af badges	<b>Alle vektorer</b>
10:30	Mind russere om at gå på toiletet #mor	101E	<b>Alle vektorer</b>
10:45	Bussen ankommer	Russerne ind i bussen, <b>Munken</b> krydser af	<b>Munken</b>
11:00	Afgang fra campus	Praktisk info om busturen	<b>Munken</b>
11:30-13:00	Bustur	Speed-dating, jokes, broskål	<b>Munken</b>
13:00	Ankomst til hytten	Tværvektor tager sit hold med til sovesalene	<b>Alle vektorer</b>
13:30	Velkomsttale fra <b>KABS</b>	Spisesalen. Drukregler introduceres	#RIPBuffalloBill
13:45-14:30	Frokost	Spisesalen	<b>Bumserne</b>
14:30-15:30	<b>Stodderne</b> ryder op efter frokost	Resten fri	<b>Munken</b>
15:30-17:00	Team Spirit	Rundt omkring på området. Mal banner og lav kampråb for holdet	<b>Munken</b>
16:00	Skift veste #fuldstændigfri	<b>Munken</b> og <b>Munken</b> bunden en øl	<b>Munken</b> og <b>Munken</b>
17:00-17:30	Oprydning og præsentation af banner	Terrassen	<b>Munken</b>
17:30-18:00	<b>Stodderne</b> gør klar til aftensmad	Resten fri	<b>Munken</b>
18:00-19:00	Aftensmad	Spisesalen. Sladderkassen præsenteres (og memes)	<b>Bumserne</b> og sladderkasse-ansvarlige
19:00-20:00	<b>Stodderne</b> rydder op efter aftensmad	Spisesal og køkken	<b>Munken</b>
19:30	KAOSmøde	KAOSmødelokale	<b>Alle vektorer</b> , <b>KABS</b> og <b>Bumserne</b>
20:00-22:30	Natteløb	Se plan for natteløb	<b>Munken</b> er rotationsansvarlig
22:00	LUK DØRE OG VINDUER		<b>Alle vektorer</b>
22:30	Fri daller	Over alt	#Friforansvar
23:30	Natmad	Spisesalen/Festsalen	<b>Bumserne</b>
00:00	<b>Alle vektorer</b> stopper med at drikke	#dueligvektor #ædrudag #cociodøgn	
ca. 02:30	Smid russerne i seng		Dem der ikke er gået død endnu

## 8.2 Bustur

### 8.2.1 Generelt om busturen

Ansvarlig placeholder

Tidspunkt placeholder

Varighed placeholder

Busansvarlige snakker med buschaufføren om hvad man må og ikke må i bussen. F.eks. røkring ift speeddating, indtagelse af alkohol, brug af toilet.

Tilladelse til	Det må vi :)	Det må vi ikke :(
Rykke rundt i bussen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Benytte toilet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alkohol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andet lække	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Snacks	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Musik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mikrofon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### Husk

- Skraldeposer ved sæderne, så alle kan få smidt deres skrald ud og andre poser til pant.
- Sørg for at russerne så vidt muligt sætter sig i deres hold i bussen.
- Kryds russerne af når de går ind i bussen.
- Busansvarlig tjekker bussen igennem for dåser, og sørger for, at det ser pænt ud ved ankomst.
- De resterende vektorer sørger for, at deres tværhold ledes ind på de korrekte sovesale. Munken sørger for busansvarligs hold.

#### Materialer til busturen

- 4 × Rammer øl
- 2 × Rammer sodavand
- 2 × Rulle skraldeposer (små)
- Rulle skraldesække

#### Tidsplan

- Ca. 5 min - lade folk sætte sig osv.
- Ca. 5 min - Bustale og uddeling af lække
- Ca. 10 min - fri leg
- Ca. 30 min - speeddating
- Ca. 15 min - fri leg
- Ca. 10 min - fortælle jokes

#### Bustale



- Hvis du skulle være sammen med en havfrue/havmand skulle fiskedelen så være øverst eller nederst?
- Vil du hellere altid være 10 min forsinket eller komme 20 min for tidligt til alting?
- Hvad er dit ynglingsdyr, og hvorfor?
- Vil du hellere sidde i fængsel i 1 år eller leve 1 år mindre?
- Vil du hellere have en fræk nat med Donald Trump eller få begge fortænder trukket ud?
- Hvilken TV serie er din ynglings?
- Vil du helst være lækker og blive slået i hovedet hver morgen eller bare være grim?
- Hvis du kunne rejse til hvilken som helst destination i verden, hvor ville du så tage hen?
- Vil du helst vise din røv hver gang du skal betale med dankort eller kun kunne kommunikere via PowerPoint slides?
- Vil du helst have en drage eller selv være en drage?
- Gå på RUC eller miste dine fortænder?
- Vil du helst havde tær på længde med fingre, eller fingre på længde med tær?
- Er man egentlig våd hvis man er under vand, eller er man først våd når man kommer op af vand?
- Vil du kun kunne danse Fortnite eller aldrig kunne danse igen?
- Vil du helst kunne rejse tilbage i tiden eller frem i tiden?
- Skal toiletpapiret vende ind af eller ud af?
- Hvad er din yndlings drink?
- Vil du helst havde div. Rasmus Seebach sange på hjerne resten af dit liv, eller aldrig havde sex igen?
- Hvilken superkræft vil du helst besidde?
- Vil du altid værre den akavede person der klapper 10 sek længere end alle andre eller få små hoste anfald under alle dine forelæsninger?
- Vil du helst snuble over alle dørtrin eller altid spilde en smule når du får noget at drikke?
- Vil du helst vågne med krampe i foden hver morgen, eller slå din lilletå hver morgen på vej til toilettet?
- Kalde din forelæser for far/mor eller kalde din kæreste et forkert navn?
- Få spillet hornmusik hver gang du træder ind i et rum med andre mennesker, eller altid omtale dig selv i tredje person?
- Vil du helst klukke som en håne efter hver sætning, eller havde byttet om på placeringen af din næse og mund?
- Vil du helst være den klogeste i verden, men alle troede du var dum, eller være den dumme i verden men alle troede du var klog?
- Vingummier eller chokolade?
- Havde kronisk numse kløge eller altid havde lus?
- Vil du helst ALDRIG kunne blive fuld, eller være black-out efter 1 øl?

### 8.3 Velkomsttale

Hvad sagde du lige om mig din lille rus? Jeg kan sige dig at jeg er uddannet som den bedste på mit vektorhold fra østersøen, og jeg har været involveret i flere rusture på både Fyn og Sjælland, og har over 300 bekræftede bundere. Jeg er trænet i left outside alone og er den bedste vektor i hele Studiestarten. Du er ikke andet for mig end endnu en rus. Jeg vil drikke dig under med en præcision på 36 jagerbombs, mærk dig mine ord. Tror du at du kan komme afsted med at skrive sådan noget lort om mig i sladderkassen? Så kan du smut pommes frit. På nuværende tidspunkt som vi snakker kontakter jeg mit hemmelige netværk af bumser rundt over hele DTU og din IP bliver sporet lige nu så du kan forberede dig på at dumpe mat1, din mide. Mat1 der fuldstændig udradere den lille sølle ting du kalder dit studie. Du er fandeme død møj unge. Jeg kan være hvorsomhelst nårsomhelst og bruge liking på dig på over syv hundrede måder, og det er blot med mine bare hænder. Jeg er ikke kun trænet i ubevæbnet studiestartsdanse, men jeg har også adgang til hele studiestartswikien og vil bruge det til dets fulde omfang til at synge din elendige røv op, din lille lort. Hvis bare du havde vidst hvilken uhellig hævn din "smarte" lille sladder ville forsage dig, ville du nok have holdt din kæft. Men det gjorde du ikke, det kunne du ikke, og nu må du betale prisen, din store idiot. Jeg vil lave dragen fra Lyngby til Ballerup og drukne dig i det. Du er fandeme død for helvede din skide møj unge.

#### 8.3.1 Præsentation af vektorer og bumser

Hver vektor og bums præsenterer sit navn, retning samt semester

#### 8.3.2 Hyttere regler

- **Rygning**  
Rygning foregår udenfor ved spande vi har sat op
- **Smadrede ting og sager**  
Uheld sker her og der - sig det til en vektor
- **Stranden**  
Tag en vektor med hvis I gerne vil til stranden
- **Dansk lovgivning**  
Hvis man har glemt at pakke nogle sjove piller eller lignende ud efter Roskilde, så afskaf det. Hvis det opdages medfører det hjemsendelse.
- **Telefoner og ure**  
Opfordrer til at de bliver på værelserne da det giver en mere hyggelig tur
- **Hold-kæft-håndtegn**  
Hvis en vektor holder hånden i vejret bedes alle tie stille
- **Dregebøger**  
Alt I skal lave står i dem, så lad for din egen skyld være med at tag dem
- **Eget alkohol**  
Giv det til en vektor og så får i det tilbage efter turen
- **Veste**  
Præsentation af dags og kørsel
- **Bliv på grunden**  
Lad være med at gå så langt væk at vi ikke kan få fat i jer
- **Læskesystem**  
*Scan dit kort, scan din vare, scan din multiplifier, scan dit kort*  
Hvis man mister sin stregkode, så sig det til læskeansvarlig og så fikser de noget til dig, men det koster måske en kvajebajer. Ingen åben læske ved computeren.

### 8.3.3 Badekar

Der står et kar med en masse spil osv. i - brug det hjertens gerne, men læg det også pænt tilbage.

### 8.3.4 Musik

For at høre din yndlingssang med jesu brødre sætter du sange i kø - ingen åben læske ved computeren (afmærkes med tape)

### 8.3.5 Studiestartsregler

- **Buffallo**

For at ære gode gamle Buffalo Bill som drak sin whiskey med højre hånd så han ikke kunne trække sin revolver da døren til saloonen blev sparket ind af hans ærkefjende, så bunder vi kun med højre hånd og drikker kun med venstre. Hvis man drikker med højre kan hvem som helst råbe BUFFALLO hvilket resulterer i en bunder.

**Ansvarlig:** *indsæt ansvarlig*

- **3 skridt**

Hvis du går langt væk fra din flaske kan andre kalde 3 skridt og så har du tre skridt til at gå til din flaske - hvis ikke du kan det resulterer det i en bunder.

**Ansvarlig:** *indsæt ansvarlig*

- **2 åbne genstande**

Hvis du har to åbne genstande må du være virkelig tørstig, så hvorfor ikke lige bunde den ene?

**Ansvarlig:** *indsæt ansvarlig*

- **Divine**

Hvis der lige er blevet kaldt Buffalo på dig for 7. gang på et kvarter er du måske lettere presset. Hvis du rækker lillefingeren i vejret imens du bunder kan en anden kalde divine og tage resten.

**Ansvarlig:** *indsæt ansvarlig*

- **Mellem mærkerne**

Hvis du ikke rammer mellem mærkerne på første tår er du enten ikke tørstig nok eller meget tørstig, så bund :)

**Ansvarlig:** *indsæt ansvarlig*

- **Kapsel opsamling**

Når man nu har åbnet sin øl, og kapslen flyver, kan en anden end "åbneren" pege på kapslen og tælle ned fra 10, hvis "tælleren" når at tælle ned til nul inden "åbneren" har fået samlet kapslen op, skal "åbneren" bunde #RedPlaneten

**Ansvarlig:** *indsæt ansvarlig*

- **Gentlemansport**

Selvfølgelig er vi også venlige imod hinanden og sparker ikke til folk, der ligger ned, så når Bong raller ude på græsset, så stik ham et glas vand frem for et give ham endnu en bong



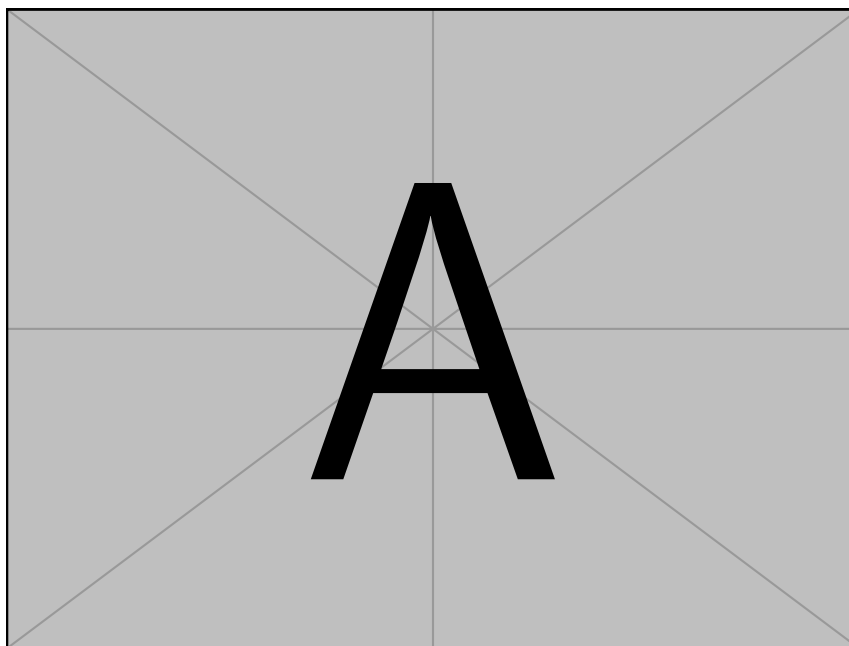
## 8.4 Natløb

Ansvarlig **placeholder**

Tidspunkt **placeholder**

Varighed **placeholder**

Tid pr rotation **placeholder**



Figur 1: Placering af poster

Post \ Runde	Post 1	Post 2	Post 3	Post 4	Post 5
1. Runde	<b>Stodderne</b>				
2. Runde		<b>Stodderne</b>			
3. Runde			<b>Stodderne</b>		
4. Runde				<b>Stodderne</b>	
5. Runde					<b>Stodderne</b>

Tabel 1: Rotationsskema

**Post 1:** **placeholder**

**Postansvarlig:** **Munken**

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Ut purus elit, vestibulum ut, placerat ac, adipiscing vitae, felis. Curabitur dictum gravida mauris. Nam arcu libero, nonummy eget, consectetur id, vulputate a, magna. Donec vehicula augue eu neque. Pellentesque habitant morbi tristique senectus et netus et malesuada fames ac turpis egestas. Mauris ut leo. Cras viverra metus rhoncus sem. Nulla et lectus vestibulum urna fringilla ultrices. Phasellus eu tellus sit amet tortor gravida placerat. Integer sapien est, iaculis in, pretium quis, viverra ac, nunc. Praesent eget sem vel leo ultrices bibendum. Aenean faucibus. Morbi dolor nulla, malesuada eu, pulvinar at, mollis ac, nulla. Curabitur auctor semper nulla. Donec varius orci eget risus. Duis nibh mi, congue eu, accumsan eleifend, sagittis quis, diam. Duis eget orci sit amet orci dignissim rutrum.

Nam dui ligula, fringilla a, euismod sodales, sollicitudin vel, wisi. Morbi auctor lorem non justo. Nam lacus libero, pretium at, lobortis vitae, ultricies et, tellus. Donec aliquet, tortor sed accumsan bibendum, erat ligula aliquet magna,

vitae ornare odio metus a mi. Morbi ac orci et nisl hendrerit mollis. Suspendisse ut massa. Cras nec ante. Pellentesque a nulla. Cum sociis natoque penatibus et magnis dis parturient montes, nascetur ridiculus mus. Aliquam tincidunt urna. Nulla ullamcorper vestibulum turpis. Pellentesque cursus luctus mauris.

## Post 2: placeholder

Postansvarlig: **Munken**

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Ut purus elit, vestibulum ut, placerat ac, adipiscing vitae, felis. Curabitur dictum gravida mauris. Nam arcu libero, nonummy eget, consectetur id, vulputate a, magna. Donec vehicula augue eu neque. Pellentesque habitant morbi tristique senectus et netus et malesuada fames ac turpis egestas. Mauris ut leo. Cras viverra metus rhoncus sem. Nulla et lectus vestibulum urna fringilla ultrices. Phasellus eu tellus sit amet tortor gravida placerat. Integer sapien est, iaculis in, pretium quis, viverra ac, nunc. Praesent eget sem vel leo ultrices bibendum. Aenean faucibus. Morbi dolor nulla, malesuada eu, pulvinar at, mollis ac, nulla. Curabitur auctor semper nulla. Donec varius orci eget risus. Duis nibh mi, congue eu, accumsan eleifend, sagittis quis, diam. Duis eget orci sit amet orci dignissim rutrum.

Nam dui ligula, fringilla a, euismod sodales, sollicitudin vel, wisi. Morbi auctor lorem non justo. Nam lacus libero, pretium at, lobortis vitae, ultricies et, tellus. Donec aliquet, tortor sed accumsan bibendum, erat ligula aliquet magna, vitae ornare odio metus a mi. Morbi ac orci et nisl hendrerit mollis. Suspendisse ut massa. Cras nec ante. Pellentesque a nulla. Cum sociis natoque penatibus et magnis dis parturient montes, nascetur ridiculus mus. Aliquam tincidunt urna. Nulla ullamcorper vestibulum turpis. Pellentesque cursus luctus mauris.

## Post 3: placeholder

Postansvarlig: **Munken**

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Ut purus elit, vestibulum ut, placerat ac, adipiscing vitae, felis. Curabitur dictum gravida mauris. Nam arcu libero, nonummy eget, consectetur id, vulputate a, magna. Donec vehicula augue eu neque. Pellentesque habitant morbi tristique senectus et netus et malesuada fames ac turpis egestas. Mauris ut leo. Cras viverra metus rhoncus sem. Nulla et lectus vestibulum urna fringilla ultrices. Phasellus eu tellus sit amet tortor gravida placerat. Integer sapien est, iaculis in, pretium quis, viverra ac, nunc. Praesent eget sem vel leo ultrices bibendum. Aenean faucibus. Morbi dolor nulla, malesuada eu, pulvinar at, mollis ac, nulla. Curabitur auctor semper nulla. Donec varius orci eget risus. Duis nibh mi, congue eu, accumsan eleifend, sagittis quis, diam. Duis eget orci sit amet orci dignissim rutrum.

Nam dui ligula, fringilla a, euismod sodales, sollicitudin vel, wisi. Morbi auctor lorem non justo. Nam lacus libero, pretium at, lobortis vitae, ultricies et, tellus. Donec aliquet, tortor sed accumsan bibendum, erat ligula aliquet magna, vitae ornare odio metus a mi. Morbi ac orci et nisl hendrerit mollis. Suspendisse ut massa. Cras nec ante. Pellentesque a nulla. Cum sociis natoque penatibus et magnis dis parturient montes, nascetur ridiculus mus. Aliquam tincidunt urna. Nulla ullamcorper vestibulum turpis. Pellentesque cursus luctus mauris.

## 9 Anden dag

### 9.1 Tidsplan anden dag

## 10 Tredje dag

### 10.1 Tidsplan tredje dag

## 11 Festaften

Ansvarsposter på aftenen:

**Underholdning** Planlægger noget underholdning under maden

**Oppyntning** Pynter op, hvor der bliver spist

**Køkken før mad** Hjælper i køkkenet med maden

**Køkken efter mad** Hjælper i køkkenet med opvask

Der vælges også nogle stykker, som skal stå i baren.

## 12 Fjerde dag

### 12.1 Tidsplan fjerde dag

### 12.2 Hjemtur

Ansvarlig placeholder

Tidspunkt placeholder

Varighed placeholder

Ting bliver læsset på bussen og busansvarlig får krydset russer af. Regler er det samme som turen ned, men det er ekstra vigtigt med poser til bræk, hvis det skulle blive nødvendigt.

### 12.3 Rengøring

#### 12.3.1 Ansvarsområder

Hold fordeles på områder af hytten.

Hold	Vektor	Område	Færdigt?
Stodderne	Munken	Toiletterne	

Tabel 2: Rengøringsskema

#### 12.3.2 Overlevering fra tidligere rengøring

placeholder

## 13 Hvem kan ikke hvad?

Person	Blod	Bræk	Afføring	Skader	Vold	Følelser	Lidt søvn	Evt.
Munken								200 bier

Tabel 3: Hvem kan ikke hvad?

## 14 Hvem er gået i seng?

Her markerer dagsansvarlig hvem der er gået i seng for ikke pludselig at stå med 3 vektorer til 60 russer midt om natten.

Vektor	Sover?
Munken	

Tabel 4: Hvem sover?

## 15 Toilettjans

Dem der sidst kommer op skal gøre toiletterne rene. **Alle vektorer** (uden Dags og Kørsel) vækker russerne, og holder øje med hvem der er sidst ude.

Når russerne er blevet vækket, går **Alle vektorer** ud til morgenrejsning og holder øje med, at alle russerne kommer ud, og hvilket hold, der kommer sidst. Det er det langsomme hold, som rydder op.

Det langsomme tværholds vektor er ansvarlig + en ekstra, så der er én i stueetagen og én på førstesalen.

### Materialer til Generelt

- Toilettrens
- Viskestykker
- 4 × Klude
- Universal rengøringsmiddel

### Dette skal gøres

- Toiletterne rengøres
- Spejle tørres af
- Gulvet fejes og vaskes
- Håndvaske tørres af (skrubbes)
- Sørg for at der er noget til at vaske/tørre hænder og numse

## 16 Bufferlege

### Frostbox

Den eneste regel er, at man ikke snakker om reglerne til Frostbox.

### Meyer

Man slår med to terninger, uden at vise resultatet til de andre. Man siger den højeste kombination af tallene og

giver bæret videre. Rækkefølgen går som følgende: almindelige tal, par, lille meyer (13), meyer (12). 32 er fællesskål, og man får lov til at prøve igen. Man må gerne lyve, men løbe risikoen at modstanderen lurer ens bluff.

## Hygge meyer

Dette er et gentlemanspil, hvor målet er at slå lavest med terninger (samme pointsystem som i meyer). Vinder man får man en kop fyldt med læske, som står i midten af bordet. Da det er et gentlemanspil kan ens modspillere tillade en at kaste terningerne flere gange, hvis de mener at man kan gøre det bedre. Dog højst op til 3 gange (for første deltager). Ens modspillere har lige så mange forsøg til at kaste, som første spiller fik. Terningerne går rundt til alle spillere, og først der bestemmer man vinderen. Slår man lille meyer bunder man drikken i midten, fylder den op igen og slår om. Slår man meyer giver man bunderen til en anden, som efterfølgende fylder den op. Personen der slog meyer slår nu igen. Der bestemmes stadigvæk en vinder af runden på normal vis.

Når man sender terningen videre siger man sit tal, opløftet i antallet af slag første deltager brugte. (f.eks. 41 i anden). Terningerne er ikke tildækkede når man slår.

## Ninjawarrior

Alle stiller sig i en cirkel. Man får lov til at slå ud efter de andres hænder med en bevægelse. Disse må undvige. Hvis man rammer mister de den pågældne hånd. Man har altså 2 liv. Turen går videre i positiv omløbsretning indtil der kun er en spiller tilbage.

## Petite

Alle stiller sig op i en cirkel og holder hinanden i skuldrene. Man synger "petite, petite, petite petite petite" og tager skridt i tagt. Derefter stopper man, tager fat i næste persons skuldre i stedet og gentaget sangen. Dette fortsættes indtil alle kan sætte sig på lårene på personen bag sig.

## Over broen

En deltager vælger et tema, f.eks. dyr, ting med is, Sverige etc. De andre skal så gætte temaet ved at spørge: "Må jeg tage X med over broen?", hvortil den med temaet svarer "Ja- hvis det passer med temaet, eller "nej" hvis det ikke gør. Alle får et gæt, man kører rundt indtil man gætter eller giver op. Deltagerne diskutere åbent hvad man tror temaet er.

- Øjenkontakt
- Siger "øhm" først

- Noget med en motor
- Ting der kan komme i en drink
- Ting der ex. er grønne (eller en anden farve)
- Dyr der har 4 ben
- Ting der let kan brænde
- Ting der er cultural appropriation (f.eks. sombrero, kimono osv.)

## Monsterleg

Vektor danner hold. Vektor råber et antal kropsdele. F.eks. 3 fødder, 5 hænder, 1 fabulous ass. Nu skal russerne sammenarbejde for kun at have det nævnte antal kropsdele på jorden. Vektor skal tjekke, at det stemmer overens før holdets "Monster" bliver godkendt.

## Formation

Vektor råber en genstand. f.eks. HUS! Det gælder nu for russerne om at lave et hus. Det er lettere hvis de laver formationen liggende. Den der gør det hurtigst vinder.

## Ubåd/Torpedo

Folk deles ud på små hold. Disse hold stille sig på række med hænderne på skuldrene af hinanden, et godt stykke fra hinanden. Alle på holdet, på nær den bagerste, har lukkede øjne. Den bagerste skal forsøge at styre sit hold i retningen af de andre "ubåde", og ramme dem. Den bagerste klemmer i enten højre eller venstre skuldrer, og klemmet bliver sendt videre igennem rækken, for at rette sin egen ubåd. Torpedoen bliver skudt af sted, når den bagerste klemmer begge skuldre samtidigt. Hvis man rammer er holdet ude og sådan bliver man ved indtil der ikke er flere ubåde.

## Evolutionsleg

Æg, Hammerhaj, Kat, Albatros.

Man starter ud med at hoppe rundt, på hug og siger "æg, æg, æg" og når man støder ind på ét andet æg skal man spille "sten, saks, papir", til 1, om hvem der bliver til en hammerhaj. Når man er blevet haj svømmer man rundt foroverbøjet, med en arm på tværs foran hovedet, imens man siger "Hammer, Hammer, Hammer". Sten, saks, papir endnu engang når man møder en haj.

Så bliver man til kat og siger "Miauw".

Derefter bliver man til Albatros og flyver nu rundt med sine vinger og siger "Squark!" og har vundet! Tillykke

### Mingle leg

Går rundt og siger: Mingle, Mingle, Mingle også bliver der kaldt et tal: 5 også skal russerne gå i grupper af 5. De som ikke får dannet en gruppe er ude.

### Alle mine kyllinger kom hjem

Man stiller sig op på en række i den ene ende af banen. Midt på banen står ræven. Personen, der styrer legen, kalder, at alle, der opfylder et bestemt krav (fx har røde sko på), skal komme hjem. Dem, der opfylder kravet, skal løbe over på den anden side af banen. Ræven skal så forsøge at fange dem, der løber. Alle, der bliver fanget, skal stå på midten af banen og fange i de kommende rundter. Den sidste, der fanges, har vundet.

### Kluddermor

Én vælges til at være kluddermor. Personen går lidt væk og lukker øjnene. De andre holder hinanden i hænderne og vikler sig sammen. Kluddermor kaldes ind for at kludre dem ud.

### Ståtrold

En eller et par stykker vælges til at være dem, der skal fange de andre. Når man bliver fanget, skal man stille sig med spredte ben og armene ud til siden (som en sprellemænd). Man bliver reddet ved, at en anden, fri person, kravler gennem benene på en. Personen, der kravler gennem en andens ben, skal sige personens navn. Hvis f.eks. Myggen kravler mellem Smølf's ben, skal Myggen sige "Smølf".

### Hyggestemning

Ligge på jorden, med hovederne på hinandens maver. Primært til hyggestemning, kan ikke bruges som underholdning.

### Frostbox

Man forklarer ikke reglerne i frostbox

### Massagestemning

Dan en rundkreds og giv hinanden massage.

### Molekyleleg

Man skal være mange om denne leg. Antallet er ligegyldigt, bare man er mange. Der vælges en råber og denne råber atomer, alle deltager går nu rundt imellem hinanden. Råberen råber molekyler, og man finder sammen 2 og 2, den der er tilbage går ud. Råberen råber 5-molekyler. Alle går sammen 5 og 5 i en kæde med hinanden i hånden. Dem der ikke kan slutte sig til en hel kæde er ude. Råberen råber 12-molekyler. Legen fortsætter til enten kæden er så stor at ikke alle kan deltage eller at alle er gået ud.

### Studiestartsdans

Hvis folk mangler at røre sig Pongdance, Birdmachine, Zidansen, Left outside alone, Tamagotchi osv.

### Ølkrocket

Hvis folk mangler at drikke Drik mofufus

### Ølhat

- Frisbee
- Ca. en milliard øl

Man stiller sig i en så god cirkel som man nu engang kan afhængig af hvor mange man lige er med til det (det kan sagtens spilles 1v1 men det er ikke ligefrem en overbevisende cirkel man så laver).

Alle deltagere balancerer en øl på hovedet som nu er deres hat. En deltager tager frisbeen og kaster den efter en anden deltager. Det er tilladt at tage sin hat af når man kaster. Efter kastet må deltageren der er kastet efter tage frisbeen og er nu kaster.

Taber en deltager sin hat på et hvilket som helst tidspunkt skal den øl bundes.

## 17 Ting der er gået i stykker

[illegible]

## 18 Førstehjælp

### 18.1 Førstehjælpskassen:

Vi har en førstehjælpskasse med fra badekaret.

### 18.2 Generel førstehjælp

Her er en liste over ting I kan komme ud for på rusturene:

**Fremmedlegemer i luftvejene:** Ved delvist blokeret (patienten kan godt sige noget) opfordres der til hoste og evt. slag med en hånd mellem skuldrebladene, samtidig med hoste. Ved total blokering anbefales det, at der veksles mellem at give 5 slag mellem skuldrebladene og 5 hårde stød i bughulen op mod mellem gulvet med **Heimlichmanøvren**: (armene rundt om patient der bøjer sig forover). Når man har udøvet Heimlichmanøvren på en person, skal denne person ALTID på skadestuen. Uanset antallet af stød.

**Hjernerystelse:** Kommer til udtryk ved en eller flere af følgende symptomer: Hovedpine, Kvalme, Opkast, Svimmelhed, Synsforstyrrelser, Træthed og tab af kort-tidshukommelse.

Førstehjælpen er:

Læg personen for at slappe af/sove og hold tæt observation i mindst 24 timer, f.eks. ved at vække personen en gang i timen. Dette er for at sikre, at tilstanden ikke forværres. Bliver personen tiltagende dårlig, skal der søges skadestue eller læge hurtigst muligt.

**Forbrænding:** Mindre forbrændinger skal straks køles ned med så koldt vand som patienten kan holde ud, indtil det ikke gør ondt længere. Sværere forbrændinger (2. grads kan ses ved at der er vabler/sår og 3. grads vil huden være læderagtig og blødende) skylles med tempereret vand (ca. 18-19 grader), der alarmeres og skylning fortsætter under transport til videre behandling.

**Hedeslag/solstik:** Symptomer: hovedpine, svimmelhed og træthed. Huden vil være varm og lyserød. Patienten vil svede og være konfus. Førstehjælpen er at få patienten i skygge og fjern/løsne stramt tøj. Læg koldt omslag ved pande, nakke, håndled, lyske og ankler, og giv dem noget at drikke.

**Knoglebrud:** Ved ben- eller bækkenbrud tilkald ambulance og stød bruddet i findestillingen. Ved mindre brud kan man køre selv og holde bruddet i ro, evt. med trekant tørklæde.

**Forstuvning:** Opstår ved for stor og forkert belastning af et led, symptomerne kan afhjælpes ved at benytte sig af R.I.C.E-princippet:

- **R** = Rest. Hold det beskadigede område i ro i det første døgn.
- **I** = Ice. Afkøl med is(køleposer kan bruges) eller koldt vand. Køl i ca. 30 min og hold derefter en times pause i de første seks timer efter skaden. Er den stor kan man fortsætte i op til et døgn.
- **C** = Compression. Sørg for at lægge pres på det beskadigede sted øjeblikkeligt, hold det i ca. 10-20 min og anlæg derefter et støttebind.
- **E** = Elevation. Løft det beskadigede område over hjerte højde.

**Snitsår:** Rens med renseservietter og sæt plaster på, brug evt. lille kompresforbinding. Løft for at standse blødning.

**Næseblod:** Pres 2 fingre på næsen og bøj hovedet let forover. Læg evt. en kold klud eller is over næsen, for at få blodkar til at trække sig sammen. Hvis blødningen ikke er stoppet efter en halv time så søg læge eller skadestue.

**Tæge:** Fjern tægen med tægetang. Man skal aldrig mase eller nulre tægen. Kan den ikke fjernes, søg læge.

**Astma:** Ved anfald, stød personen i at sidde eller stå. De skal ikke ligge ned, da dette kan forværre åndenøden. Armene over hovedet kan også hjælpe. Sørg for frisk luft og giv psykisk førstehjælp. Evt. hjælp med personens egen medicin eller astmaspray.

**Diabetes:** Skyldes nedsat eller ingen produktion af hormonet insulin, der transporterer sukker fra blod ind i cellerne. Anfald kan skyldes lavt eller højt blodsukker. Ved lavt blodsukker gives noget sødt at spise eller drikke. Ellers trinvis førstehjælp. Er man i tvivl om det er højt eller lavt blodsukker så giv noget sødt alligevel, da det ikke gør den store forskel, hvis blodsukkeret allerede er for højt. Man må ikke selv give insulin til sukkersygepatienter. Hvis de er ved bevidsthed kan man hjælpe, da de som regel selv har styr på det. Ved tvivl spørg.

**Epilepsi:** Få personen til at ligge ned og løsne stramt tøj om halsen. Beskyt hovedet mod stød. Når krampen ophører lægges personen i stabilt sideleje for at skabe frie luftveje. De vil oftest være meget trætte. Forsøg ikke at stikke noget mellem tænderne, men forhold dig i ro.



## 18.3 Førstehjælp fra CPH care

### Fremmedlegeme og slag i øjet

Mange får fremmedlegeme i øjet, f.eks. træsplinter fra en rundsav eller lignende. Dette sker typisk, fordi man glemmer at benytte beskyttelsesbriller. Et fremmedlegeme kan beskadige øjets hornhinde med smerte og eventuel infektion til følge.

**Almindelig førstehjælp:** Skyl øjet med vand fra næserod og udefter. Hvis fremmedlegemet ikke kan skylles ud, forsøg da forsigtigt at fjerne synlige fremmedlegemer med en vatpind eller med snippen af et stykke klæde. Blænd det ene øje af ved dobbeltsyn.

**Søg Læge:** Ved fastsiddende fremmedlegemer i øjet, ved smerter, blødning, dobbeltsyn eller hvis øjet konstant løber i vand.

### Fremmedlegeme i huden

Have-, metal-, glas- og træarbejde er ofte årsag til splinter i huden. Hænderne er særligt udsatte. Hvis ikke splinten fjernes kan der opstå infektion. Fremmedlegemer kan også forekomme efter bid/stik fra insekter og fald.

**Almindelig førstehjælp:** Fjern fremmedlegemet med en pincet eller nål. Hold området i sæbevand i 15 minutter. Start aldrig med sæbevand ved træsplinter. Splinten vil gå i opløsning og herved blive svær at fjerne.

**Fastsiddende fremmedlegeme:** Med en ring lavet af tørklæde eller lignende (donut) støttes fremmedlegemet i såret. Anlæg en løs forbindelse ovenpå for at holde fremmedlegemet i ro.

**Søg Læge:** Ved fastsiddende fremmedlegemer, f.eks. fiskekroge, forsøg ikke selv at fjerne fremmedlegemet.

### Bid

Bid kan være forårsaget af dyr eller mennesker. Bid kan give muskelskader og der kan opstå infektion i bidsåret. Derfor er det vigtigt at tænke på stivkrampevaccine hvis man bliver bidt.

**Almindelig førstehjælp:** Stands blødningen. Vask med vand og sæbe indtil bidet er rent. Anlæg plaster eller forbindelse.

**Søg Læge:** Når huden er gennembrudt, hvis biddet er i ansigtet eller på halsen. Søg altid læge ved rødme,

ømhed, varme eller hævelse.

### Næseblod

Næseblod forekommer oftest ved direkte slag på næsen, eller ved påvirkning fra fremmedlegemer i næsen, som f.eks. fingre.

**Almindelig førstehjælp:** Den tilskadekomne anbringes siddende med hovedet let fremover. Bøj hagen ned mod brystet så blodet løber ud og ikke ned i halsen. Klem med to fingre om overgangen mellem den hårde og den bløde del af næsen indtil blødningen standser. Læg en kold klud eller is/ispose over næse og pande. Giv evt. en isterning i munden

**Søg Læge:** Stopper blødningen ikke inden for en halv time, eller sidder næsen i fejlstilling søg læge eller skadestue.

### Skovflåt

Skovflåten er en blodsugende mide, der bider sig fast, så kun bagkroppen stikker ud. Skovflåten findes i buskads, skovbund, lav bevoksning og lignende. Ved ophold i disse områder vil skovflåten sætte sig på dyr og mennesker. Efter skovture bør man altid kontrollere for skovflåter. Skovflåten kan være smittebærer af Borrelia bakterien, ca. 50 procent af alle skovflåter indeholder bakterien. Denne bakterie kan i sjældne tilfælde give hjernebetændelse, hvis infektionen ikke bliver behandlet medicinsk.

**Almindelig førstehjælp:** Fjern skovflåten med en kniv eller flåt-spartel, uden at trykke på skovflåtens bagkrop. Vask med vand og sæbe. Fjernes skovflåten straks, er der minimal fare for at få Borrelia-infektion. Efter at skovflåten er fjernet, slå en ring rundt om bid stedet, hvis rødme eller udslæt vokser ud over ringen er dette en indikation på at der skal søges læge.

**Søg Læge:** Ved rødme, ømhed, varme, hævelse eller udslæt omkring det sted hvor biddet forekom.

### Insektstik - bi/hveps

Det hyppigste er bi eller hvepsestik, som almindeligvis ikke er farligt, men kan være det, hvis personen er allergisk over for bi-/hvepsestik.

**Tilkald hjælp:** Ring 1-1-2 ved stik i mund eller svælg, voldsom hævelse, udslæt, utilpashed, åndedrætsbesvær eller hvis personen har kendt allergi med kraftig reaktion

ved insektstik.

**Almindelig førstehjælp:** Er almen tilstanden påvirket, læg da personen ned, pak evt. personen ind i tæpper eller lign. Såfremt personen begynder at fryse. Er almentilstanden ikke påvirket: Fjern brodden med en nål eller ved at skrabe med en kniv (brug ikke pincet) Fjern stramtsiddende smykker og tøj. Nedkøl med ispose i 30 min. Ved stik i mund eller svælg, køl med is.

**Søg Læge:** Ved en kraftig reaktion, hævelse, udslæt, utilpashed, åndedrætsbesvær, eller ved kendt allergi.

## Stik og snitsår

Mindre stik- og snitsår, forårsaget af skarpe genstande, splintret glas, skarpe metalplader osv. Ses ofte i forbindelse med madlavning.

**Almindelig Førstehjælp:** Klem sårrendene fast sammen og løft det blødende sted over hjerteniveau indtil blødningen er standset. Vask med vand og sæbe. Såret samles med strips eller plaster.

**Mindre sår og hudafskrabninger:** Fald på asfalt, beton eller i skoven forårsager ofte hudafskrabninger. Udækket hud er særligt udsat.

**Almindelig førstehjælp:** Vask med vand og sæbe. Brug en blød svamp eller børste ved rengøring. Lad såret lufttørre. Anlæg et plaster eller forbinding hvis det bløder eller væsker fra såret. Et sår der ikke bløder eller væsker heler bedst utildækket.

**Søg læge:** Hvis såret er dybere end 1/2 cm og mere end 2 cm langt, hvis såret gaber eller blødningen ikke standser efter 30 min. Søg læge ved rødme, ømhed, varme eller hævelse.

## Tandskader

I forbindelse med læsioner i ansigtet forekommer der ofte skader på tænderne. Udslåede tænder kan i mange tilfælde reddes og skal derfor altid medbringes urensede til tandlæge eller skadestue. Der vil i forbindelse med tandskader ofte forekomme stærke smerter i munden.

**Almindelig førstehjælp:** Er tanden løs, lad den sidde. Slås et stykke af en tand eller slås en tand helt ud, opbevares tanden i saltvand (en teske til en liter vand) eller mælk. Det er vigtigt at udslåede tænder opbevares fugtigt. I nødstilfælde, ved mangel på saltvand eller

mælk, kan en udslået tand, på vej til tandlægen, opbevares i munden, mellem underlæben og tænderne i undermund, så den ikke sluges. Hos børn og bevidsthedspåvirkede bør man ikke placere tandstumperne i munden af frygt for at personen sluger dem.

**Søg læge:** Søg tandlæge eller skadestue ved tandskader. Ved udslåede tænder anbefales det at medbringe den udslåede tand.

## Bjørneklo (giftig plante)

Bjørneklo er en stor giftig vildtvoksende plante, som forekommer hyppigt i Danmark.

**Symptomer:** Ætsende sår med blæredannelse, svie og smerte. Der kan i særligt voldsomme tilfælde gå op til seks måneder, før sårene heles.

**Almindelig førstehjælp:** Skyl med vand. Fjern stramtsiddende smykker og tøj. Vask med vand og sæbe. Anlæg plaster eller forbinding. Hudområder der har været i berøring med bjørneklo må ikke udsættes for sollys. Sollys forstærker virkningen af plantens gift.

**Ved bjørneklosaft i øjet:** Åbn øjet og skyl med vand fra næserod og udad. Hvis øjenskyllévæske er til rådighed, anvendes dette.

**Søg læge:** Ved voldsom hævelse, ætsende sår med blæredannelser, utilpashed eller vejrtrækningsbesvær. Søg altid læge ved bjørneklosaft i øjet.

## Astma

Astma er en sygdom i lungerne, der typisk er udløst af en allergisk reaktion, eller hårdt fysisk arbejde og som kan give anfaldsvis besværet vejrtrækning, hvor der også ses øget slimproduktion og muskelsammentrækninger i bronkier. Kommer vedkommende ikke under behandling, kan situationen forværres. Behandlingen er i dag så god, at langt de fleste kan undgå/begrænse voldsomme anfald.

**Symptomer:** Hvæsende og besværet udånding, nedsat udåndingskapacitet, angstpræget adfærd/uro, talebesvær p.g.a. vejrtrækningsproblemer og eventuel blåfarvning af læber, ører og næsefløje (iltmangel).

**Livreddende førstehjælp:** HLR ved livløshed.

**Tilkald hjælp:** Ring 1-1-2

**Almindelig førstehjælp:** Hjælp personen med evt. at tage sin astmamedicin. Hold personen i ro, anbring ham siddende, stående eller i aflastende rygleje, afhængigt af ønske. Løsn stramtsiddende tøj, sørg for frisk luft, fjern røg og stærke lugte. Bevidstløse med vejtrækning anbringes i stabilt sideleje.

**Blodigt opkast**

Blødning i mavesækken er den hyppigste årsag til blodigt opkast. Årsagen kan være sygdom, som f.eks. mavesår eller blødning fra spiserøret. Der kan enten være tale om en frisk lys blødning eller kaffegrumsfarvet opkast, alt efter hvor blødningen stammer fra. Blødningen kan være så kraftig, at personen udvikler shock.

**Symptomer:** Lysfarvet blodigt eller kaffegrumsfarvet opkast. Smerter fra maven. Alment påvirket med hurtig og svag puls, bleg og koldsvedende hud (shock).

**Livreddende Førstehjælp:** HLR ved livløshed.

**Tilkald hjælp:** Ring 1-1-2

**Almindelig førstehjælp:** Anbring den syge i sideleje. Den syge må ikke få noget at spise eller drikke.

**Febersygdomme**

En række sygdomme viser sig ved, at den syge får feber. Feber er som regel tegn på infektion, og ofte vil man umiddelbart af symptomerne kunne slutte sig til infektionens art. Uden termometer kan man let skaffe sig et indtryk af, om en person har høj feber ved at førstehjælperen anvender sin egen hånd som temperaturføler.

**Symptomer:** Varm/brændende hud, klam svedende hud, kulderystelser ved voldsom temperaturstigning og træthed.

**Almindelig førstehjælp:** Rigeligt at drikke (kolde eller varme væsker efter behov) Ved kulderystelser tildækkes den syge med ekstra tæppe, indtil ophør af rystelser, herefter afdækkes vedkommende. Ved høj temperatur afdækkes den syge ved, at fjerne dynen og kun tildække med et lagen. Ved febersygdomme i mere end 3 dage, bør læge kontaktes.

**Maveinfektioner**

Andre sygdomme, der kan give pludselig feber, er maveinfektioner. Maveinfektioner opstår ofte som følge af madforgiftning, der typisk stammer fra dårligt drikkevand fordærvet mad, eller dårlig håndhygiejne.

**Symptomer:** Mavesmerter, som mavekneb, smerter forskellige steder i maven, opkast og diarré.

**Almindelig førstehjælp:** Rigeligt at drikke i form af ikke kolde væsker. Eksempelvis cola eller „turisdrik“ (1 liter vand tilsat 2 spiseskeer sukker og 1/2 teske salt). Efter hver gang diarré drikkes 1 glas væske. Når opkast er ophørt, kan der indtages reven æble, banan, kiks eller lignende.

**Forebyggelse:** Drik kun rensset vand. Vask spisebestik og service grundigt. Gennemsteg/kog maden. Hav en god håndhygiejne, især omkring toilet besøg og buffeter.

**Livreddende førstehjælp:** HLR ved livløshed.

**Tilkald hjælp:** Ring 1-1-2

**Sukkersyge (diabetes)**

Sukkersyge er en tilstand primært karakteriseret ved enten en for lille produktion af insulin, en nedsat følsomhed for den producerede insulin eller nedsat tolerance for glucose. Herved vil kroppen ikke være i stand til under alle omstændigheder at holde blodsukkeret på et for kroppen gunstigt niveau.

Der skelnes mellem 2 typer af sukkersyge.

Symptomerne på for højt og for lavt blodsukker kan ligne hinanden meget. Hvis man er i tvivl om blodsukkeret er for højt eller for lavt, behandles den syge med sukker, idet et for lavt blodsukker hurtigt kan udvikle sig til en livstruende tilstand. Ved tvivl spørg.

**For højt blodsukker**

Skyldes ophør med insulinbehandling, infektioner/-graviditet eller alvorligt diætbrud.

**Symptomer:** Udvikles langsomt over timer til dage: Tørst, mathed, kvalme, opkastninger, mavesmerter, omtågethed, bevidstløshed.

**Tilkald hjælp:** Ring 1-1-2

**Almindelig førstehjælp:** Er personen vågen gives evt. hjælp til at tage insulin

## For lavt blodsukker

Skyldes for lidt mad, for meget insulin, hård fysisk aktivitet eller større mængder alkohol.

**Symptomer:** Udvikles over minutter til timer: Sult, matthed, svimmelhed, bleg, koldsved, rysten, omtågethed, sløret tale, mærkelig evt. aggressiv adfærd, kramper, bevidstløshed.

**Tilkald hjælp:** Ring 1-1-2

**Almindelig førstehjælp:** Er personen vågen gives sødt at drikke eller spise f.eks. sød saft, juice eller sukker

## Epilepsi (kramper)

Epilepsi er en alvorlig sygdom i centralnervesystemet. Epilepsi viser sig ved pludselige anfaldsvise kramper, der er ledsaget af kortere eller længere bevidstløshed. Anfaldets varighed er normalt 2 til 10 minutter eller længere, før bevidstheden vender tilbage. Efter anfaldet vil personen være meget træt og øm i kroppen, ligesom der kan være hovedpine og trang til søvn.

**Symptomer:** Rykvise kramper, bevidstløshed, evt. vandladning, fråde om munden og blåfarvning af læber, ører og næsefløje (iltmangel).

**Stand's ulykken:** Læg den syge ned, fjern alt omkring personen og beskyt hovedet mod stød så længe der er krampe, med evt. en jakke.

**Livreddende Førstehjælp:** HLR ved livløshed.

**Tilkald hjælp:** Ring 1-1-2

Til personer, der er kendt som epilepsipatienter tilkaldes hjælp (1-1-2), hvis anfaldet varer mere end 5 minutter eller der optræder flere anfald umiddelbart efter hinanden, uden at den syge kommer til bevidsthed.

**Almindelig førstehjælp:** Løsn stramtsiddende tøj og anbring den syge i stabilt sideleje når anfaldet er ophørt. Forsøg ikke at stikke noget mellem tænderne på den syge og forsøg ikke at give noget at drikke.

## Hjernehindebetændelse (Meningitis)

Meningitis er en betændelses tilstand der sætter sig i hjernehinden og udvikler sig utroligt hurtigt, inden for blot få timer. Ca. 10 procent af befolkningen er bærere af bakterien, der sidder i næsen og svælget og smitter igennem nys og hoste. Det er ikke alle der smittes der bliver syge, grundet en del af befolkningens immunforsvar kan nedkæmpe bakterien, men hvis en ikke immun person smittes af sygdommen, er overlevelses chancen, hvis ubehandlet, meget lille og selv ved behandling er der stadigvæk en dødelighed på mellem 5-10 procent. Det er den bakterielle meningitis der er farligst og kræver omgående behandling med antibiotika direkte i blodårerne.

**Symptomer:** Meningitis symptomer viser sig ved nakkestivhed, hvor det gør ondt hvis man prøver at bøje nakken. Mange får voldsom hovedpine, kvalme og opkastning. Meningitis patienter får ofte meget høj feber (39 – 41 grader). Der kan ses småblødninger i huden på størrelse med knappenålshoveder, dette er et meget alvorligt tegn, der tyder på at sygdommen har bredt sig til blodet og at patienten skal behandles omgående. Disse blødninger kan skelnes fra andet udslæt, ved at de ikke forsvinder når man trykker på dem med en finger.

**Livreddende førstehjælp:** HLR ved livløshed – undgå mund til mund.

**Tilkald hjælp:** Ring 1-1-2, bring patienten hurtigst muligt på hospitalet.

**Omgivelserne:** De mennesker der har været omkring patienten, ifm. udbruddet, vil blive sat i karantæne, undersøgt for meningitis og tilbudt en vaccine.

## Forbrændinger

Ved en kraftig varmepåvirkning af huden forekommer forbrændinger, Forbrændinger inddeles i 3 grader. Ved forbrændinger i ansigtet, er der risiko for indvendige forbrændinger af luftvejene.

**1. Grads forbrænding:** Medfører rødme af huden. Den kendes typisk i form af en solskoldning. 1. grads forbrændinger er ufarlige men giver sviende smerte og let hudafskalning efter et par dage.

**2. Grads forbrænding:** Medfører stærke smerter. Efter en halv til en hel time efter varmepåvirkningen dannes der væskefyldte vabler, ved dybere skader kan der være blod i vablerne. 2. grads forbrændinger kan hele op uden men, det er vigtigt at infektion i det forbrændte område undgås.

**3. Grads forbrænding:** Medfører forkulning, der er ingen smerter, da nerverne er brændt væk. Ved skoldninger ses hvid hud. Der kan være smerter rundt om 3. grads forbrændingen hvor 1. og 2. grads forbrændinger ofte vil fremkomme. En større forbrænding, en hel arm eller mere, kan forårsage en shock tilstand på grund af væskeud-sivning.

**Stand's ulykken:** Læg den til skade kommende ned på jorden og kvæl ilden med vand, eller et tæppe. Sluk fra hovedet og ned efter. Alternativt nødflyt personen fra det brændende sted.

**Livreddende Førstehjælp:** HLR ved livløshed.

**Tilkald hjælp:** Ring 1-1-2

**Almindelig førstehjælp:** Nedkøl det forbrændte område med tempereret vand (stue temperatur) indtil smerten er væk. En våd klud kan lægges på og vendes hyppigt, hvis der er begrænset tilgang til vand. Giv den til skade kommende noget at drikke, undgå alkohol, tobaksvarer og kaffe, da dette kan virke vandrivende og kar udvidende.

**Søg læge:** Ved anden og tredje grads forbrændinger eller ved forbrænding omkring luftvejene, da der vil være risiko for indvendige brandskader.

## Ætsninger

Nogle stoffer, f.eks. opvaske midler til opvaskemaskiner, el. syre fra bilbatterier, kan give ætsninger, der kan resultere i stærke smerter, beskadiget hud, der er enten bleg eller brunlig og i særligt slemme tilfælde kan ende i en shock tilstand.

**Stand's ulykken:** Undgå selv at berøre eller indånde ætsemidlet.

**Livreddende førstehjælp A-B-C:**

HLR ved livløshed.

Anvend beskyttelsesmaske ved kunstigt åndedræt for ikke at komme i kontakt med det ætsende stof, eller giv kun hjertemassage.

**Almindelig førstehjælp:**

**Ved udvendige ætsninger:** Skyl med rigelige mængder af vand indtil smerten er væk, dog mindst 30 minutter. Fjern tøj som er gennemvædet af det ætsende stof.

**Ved ætsning af øjet:** Åben øjet og skyl med vand fra næserod og ud. Hvis øjenskylllevæske er til rådighed, anvendes dette.

**Ved indvendige ætsninger:** Skyl og rens mund grundigt med vand. Giv vand eller mælk at drikke i små slurke. Undgå at fremprovokere opkast. Aflever så vidt muligt emballagen fra det ætsende stof til redningsmandskabet.

**Søg læge:** Hvis det ætsende stof er kommet i øjet, hvis det ætsende stof er blevet indtaget, eller hvis patienten udviser symptomer på shock (bleg, koldsved, overfladisk vejtrækning, omtåget)

## Varmepåvirkning (dehydrering)

En persons krop kan ved pludselige temperaturforandringer, f.eks. i forbindelse med rejser, årets første hedebløge eller længerevarende ophold i solen uden nok væske, reagere med pludselig udmattelse og besvimelse. Den normale legemstemperatur er 37 C. Ved en legemstemperatur på 39,5 C påvirkes centralnervesystemet. Hedeslag er en livstruende tilstand hvor kroppen mister evnen til at nedkøle sig selv, dette kan også opstå ved manglende væskeindtag/væskemangel.

**Symptomer:** Kramper i arme og ben, svedig og kold hud, hovedpine, opkast, sløv og forvirret, ophørende svedproduktion, hallucinationer og bevidstløshed.

**Stand's ulykken:** Beskyt mod sol og varme, anbring patienten i skyggen eller et køligt sted, løsn stramtsiddende tøj og aftag varmen beklædning, sko, kasket m.m.

**Almindelig førstehjælp:** Giv rigeligt at drikke i små slurke, gerne sødt. Undgå kolde drikke, da dette kan give mavekramper og opkast. Fugt personens hud med vand og vift luft henover. Anbring den varmepåvirkede med ben og arme i koldt vand, eller læg personen ned og vikl våde tørklæder om ankler, håndled, isse og nakke. Undgå nedkøling med isposer.

**Søg læge:** Ved bevidstløshed, hvis patientens temperatur bliver ved med at stige eller hvis patienten ikke får det bedre efter at være kommet i skygge og fået sødt at drikke.

## Kuldepåvirkning

Årsagerne til underafkøling er alt fra kulde, væde, blæst, mangel på bevægelse og alkoholpåvirkning. Hvis en person opholder sig i vand, vil underafkølingen opstå meget hurtigere.

**Symptomer:** Symptomer på underafkøling er kulderystelser, bleg og evt. blåmarmorert hud, nedsat bevægelighed i ben og arme og især hænder og føder. Ved svær underafkøling vil der opstå dyb bevidstløshed og

risiko for hjertestop.

**Stand's ulykken:** Beskyt mod kulde og væde, anbring den kuldepåvirkede i læ, hvis personen er omtåget eller bevidstløs skal denne transporteres i vandret stilling, da der ellers er risiko for hjertestop.

**Almindelig førstehjælp:** Opvarm den kuldepåvirkede,

**hvis personen er vågen:** Aftag vådt tøj. Indpak personen i redningstæppe med sølvsiden indad og herefter i tæpper eller andet. Giv varmt sødt at drikke (ikke kaffe og alkohol, da dette er karudvidende).

**Fysisk aktivitet:** Aktiver personen fysisk f.eks. med kuskslag eller march.

**Kammeratopvarmning:** Lig f.eks. tæt sammen i en sovepose.

**Søg læge:** Ved bevidstløshed, hvis personen er omtåget eller hvis personen ikke længere har kulderystelser. Bevidstløse skal altid opvarmes af en læge.

## Hovedskader (hjernerystelse)

Hoved og ansigtslæsioner opstår ofte i forbindelse med vold, trafikulykker, fald og sportsulykker.

**Symptomer:** Symptomer på en hjernerystelse er Smerte, kortvarig bevidstløshed, hukommelsestab lige efter ulykken, kvalme og evt. opkast. Ved kraniebrud, kan der ses blødning eller udsivning af klar væske fra øre og/eller næse.

**Stand's ulykken:** Tal til den til skade kommende forfra så denne ikke drejer hovedet. Støt hoved og nakke i findestillingen.

**Almindelig førstehjælp:** Ved mistanke om brud på nakke eller ryg, sikres den tilskadekommende i findestillingen. Ved åbent kraniebrud anlægges en løs forbindelse for at standse blødningen. Ved mistanke om hjernerystelse overvåges den tilskadekommende, en gang i timen skal den tilskadekommende redegøre for navn, dag og sted.

**Faresignaler ved hjernerystelse:** Hvis personen har været bevidstløs i mere end få minutter. Hvis den tilskadekommende efter opvågning, igen bliver søvnig eller ukontrollerbar. Hvis den tilskadekommende efter bedring igen får det bedre.

**Søg læge:** Hvis patienten ikke kan redegøre for hvor patienten er, eller hvis patienten udviser et eller flere faresignaler.

## Knoglebrud

Årsagerne til et brud kan være direkte slag, fald, vrid, skud eller overbelastning. Der skelnes mellem 2 typer af knoglebrud. Lukket knoglebrud, hvor huden er hel og ikke truet af gennembrud fra knogleenderne. Åbent knoglebrud, hvor huden er gennembrudt af knogleenderne, eller trues af gennembrud.

**Symptomer:** Smerte, hævelse, misfarvning, fejlstilling, nedsat bevægelighed, føleforstyrrelser, løshed, blødning og koldsvende hud (shock).

**Stand's ulykken:** Undgå unødvendig bevægelse af det skadede område. Støt det skadede område med hænderne, eller understøt det med beklædning, tæpper etc. I findestillingen.

**Almindelig førstehjælp:** Åbne knoglebrud forbindes som sår med fremmedlegeme. Med en ring lavet af tørklæde eller lignende (doughnut) støttes knogleenderne i såret. Anlæg løs forbindelse. Alle knoglebrud immobiliseres enten mod underlaget, kroppen eller i en skinne. Ved bevidstløshed med vejrtrækning anbringes den tilskadekomne i aflåst sideleje i forhold til skaden

**Søg læge:** Søg altid læge ved brækkede lemmer. Ved komplicerede brud, f.eks. på ben, ryg eller Nakke skal der ringes 1-1-2 da patienten skal afhentes af en ambulance.

## Forstuvninger og muskelskader

Forstuvning er en påvirkning af leddet, hvor det bliver overstrakt for herefter at vende tilbage til normal stilling. Disse skader kan opstå ved idræt, fald eller stød. Påvirkningen af leddet forårsager blødning og væskeudtrækning i leddet og det omgivende væv med deraf følgende smerte og hævelse. Muskelskader kan opstå ved slag mod et kropsområde eller ved overrivning af muskelceller (fibersprængning). Herved kan der opstå en kraftig blødning i muskulaturen.

**Symptomer:** Smerte/ømhed, hævelse, misfarvning og nedsat bevægelighed.

**Almindelig førstehjælp:** RICE princippet bruges til at behandle forstuvninger, jo hurtigere RICE behandlingen

påbegyndes, jo bedre er virkningen. Rest: Stop fysisk aktivitet, for ikke at forværre skadens omfang.

**Ice – Compression:** Is og kompression tryk direkte på det skadede område for at standse blødningen. Anlæg 4-6 rundture elastikbind stramt omkring det skadede område, men ikke så stramt, at det forhindrer blodcirkulationen. Ipose anlægges på det skadede område, oven på elastikbindet. Iposen fikseres med den resterende del af bindet. Kulde har en dæmpende effekt på blodcirkula-

tionen og herved på blodudsivning og hævelse i vævet. Kulde er også smertelindrende. Kuldebehandling foretages i op til 20 min. 1-4 gange efter behov/smerte.

**Elevation:** Løft det skadede område over hjerteniveau. Ved mistanke om muskeloverrivning, knoglebrud og ledbåndsskade skal den tilskadekomne straks transporteres til læge eller skadestue.

## 19 Materialeliste:

### 19.1 Lørdag

#### **busturen**

- 4 × Rammer øl
- 2 × Rammer sodavand
- 2 × Rulle skraldeposer (små)
- 1 × Rulle skraldesække

### 19.2 Toilettjans

#### **Generelt**

- 1 × Toilettrens
- 1 × Viskestykker
- 4 × Klude
- 1 × Universal rengøringsmiddel